



魚のエスカベージュ

【材料(2人分)】

魚……………30g×4切	
酒……………小さじ1/2	
塩……………少々	
片栗粉……………大さじ1	
揚げ油……………適量	
玉ねぎ……………15g	④ オリーブオイル…大さじ2 砂糖……………小さじ1 酢……………小さじ2 レモン汁……………小さじ2 塩……………ミニスプーン1/2 こしょう……………少々
トマト……………40g	
きゅうり……………30g	

【作り方】

- ① Aをあわせ、調味液を作る。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りに、トマト、きゅうりは1cmくらいの角切りにして①の調味液に漬ける。
- ③ 魚は酒・塩で下味をつけ、しばらく置く。
- ④ 下味をつけた魚の水分をふき取り、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた魚を、熱いうちに野菜のタレに20分くらい漬けて味をなじませる。

エスカベージュとは…油で揚げて、酢に漬け込むという意味のスペイン料理です。野菜のタレは、とり肉のから揚げにかけてもおいしいですよ。大人の方は、砂糖を入れなくても美味しく食べられます。さっぱり食べられて、夏の献立の一品にもなりお勧めです。



1人分エネルギー379kcal 食塩相当量0.9g

病院コラム 医療の現場から

お母さんが主役のあたたかいお産をめざして

諏訪中央病院 小児産科女性病棟師長 藤田 由理



当院は1998年に小児産婦人科病棟を開設して、年間300件の分娩を支えてきました。2007年に産婦人科医師が不在になり分娩休止となりました。その後再開となっておりますが、2018年に再び分娩休止の危機が訪れました。このときは、記者会見をしたためかなりのインパクトが残ってしまい、現在もお産をしていることを知らない方がいらっしゃいます。諏訪中央病院ではお産はしていないと言われる現状があります。しかし、2018年記者会見後に、地域のお産を守りたい・地域の子育てを支える病院でありたいと助産師だけでお産を担う助産院を開始しました。2020年1月から現在まで120名の赤ちゃんが誕生しています。

助産院という言葉は聞き慣れず、出産の立ち会いに医師がいなくて不安と思われるかもしれませんが、助産師が責任をもってお産の介助をさせていただいております。また、2023年1月より産婦人科の常勤医が1名着任しました。妊娠判定や妊婦健診、婦人科など通常の外来診療も行っております。ご希望の方は当院外来を受診してください。

妊娠経過の中でお話ししますと、総合病院ならではの、理学療法士、鍼灸師など多職種連携で妊娠経過を支えています。当院以外で出産されたお母さんにも骨盤ケアや産後ケアを行うことができますのでお問い合わせお待ちしております。

